

2022年 10月

| 2022年 9月 | | | | | | | 2022年 11月 | | | | | | | | |
|----------|----|----|----|----|----|----|-----------|----|----|----|----|----|----|---|---|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | | |
| | | | | 1 | 2 | 3 | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | | |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | | |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | | |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | 27 | 28 | 29 | 30 | | | | | |

| 日曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|-------------------------------------|--|--|--|--|---|---|
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 指導者養成講座 |
| 2 10:00～ 朝ヨガ(Seika) | 3 10:00～ ほぐしヨガ 11:30～ デトックスヨガ 12～17 よもぎ蒸しRoom 17:45～ マインドフルネスヨガ | 4 11:00～ リンパヨガ 13:00～アーユルヴェーダyoga | 5 10:00～ Aromaリラックス 11:30～ デトックスヨガ 14:00～ ほぐしヨガ 17:45～ デトックスヨガ | 6 指導者養成講座 | 7 10～11 ベビママヨガ 13～14:30 ベビーマッサージRoom | 8 指導者養成講座 17:45～ デトックスヨガ |
| 9 | 10 9:30～ 朝ヨガ 11:00～ デトックスヨガ 13～17:30オーガニックよもぎ蒸し 至福のリラクゼーションYoga | 11 11:00～ リンパヨガ 13:00～アーユルヴェーダyoga | 12 10:00～ Aromaリラックス 11:30～ デトックスヨガ 14:00～ ほぐしヨガ 17:45～ デトックスヨガ | 13 指導者養成講座 | 14 10～11 ベビママヨガ 14:00～癒しのヨガ | 15 9:30～ 朝ヨガ (Souko) 11:00～17:00 オーガニックよもぎ蒸し |
| 16 指導者養成講座 17:45～ デトックスヨガ | 17 10:00～ ほぐしヨガ 11:30～ デトックスヨガ 12～17 よもぎ蒸しRoom 17:45～ マインドフルネスヨガ | 18 11:00～ リンパヨガ 13:30～ アーユルヴェーダ講座 | 19 10:00～ Aromaリラックス 11:30～ デトックスヨガ 14:00～ ほぐしヨガ 17:45～ デトックスヨガ | 20 指導者養成講座 | 21 10～11 ベビママヨガ 13～14:30 ベビーマッサージRoom | 22 |
| 23 10:00～14:00 ベビーマッサージ初級講座 | 24 10:00～ ほぐしヨガ 11:30～ デトックスヨガ 12～17 よもぎ蒸しRoom 17:45～ マインドフルネスヨガ | 25 11:00～ リンパヨガ 13:00～アーユルヴェーダyoga | 26 10:00～ Aromaリラックス 12:00～14:00 スーパーフードグラノーラ作り 17:45～ デトックスヨガ | 27 | 28 10～11 ベビママヨガ 14:00～癒しのヨガ | 29 10:00～ 朝ヨガ(Ayaka) |
| 30 10:00～ 朝ヨガ(Nao) | 31 10:00～ ほぐしヨガ 11:30～ デトックスヨガ 12～17 よもぎ蒸しRoom 17:45～ マインドフルネスヨガ | メモ 10/10 (月) 11～17:30 オーガニックよもぎ蒸し+ 至福のリラクゼーションヨガ ¥5,000 (税込) | | 10/26 (水) 12:00～14:00 スーパーフードグラノーラ作り ¥3,500 (材料費込) | ベビーマッサージ初級講座開講! 10月23日 (日) 10:00～14:00 お問い合わせ: 070-5459-5084 | |